

Tag	Datum	Dauer	Leistung	Puls
25	DO 13.11.08	02:30	100-147	147-164
	Grundlagenausdauer 2	30 min Aufwärmen und Ausfahren, Tf 60-81		
26	FR 14.11.08	kein Training		
27	SA 15.11.08	03:00	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		
28	SO 16.11.08	02:30	190-0	182-208
	Spitzenbereich	30 min Aufwärmen und Ausfahren, 8 mal 2 km Hf über 105 %, 2 km Pause dazwisch		
29	MO 17.11.08	01:00	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		
30	DI 18.11.08	02:30	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		
31	MI 19.11.08	kein Training		
32	DO 20.11.08	04:00	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		
33	FR 21.11.08	kein Training		
34	SA 22.11.08	02:30	60-100	121-147
	Grundlagenausdauer 1	Tf 80-100		
35	SO 23.11.08	03:30	147-190	164-182
	Entwicklungsbereich	30 min Aufwärmen und Ausfahren, 4 mal 5 km Hf 95, 100, 105, 100 %, Tf 70-90, 5 km Pause dazwisch		

Kommentar